

SILABUS PEMBELAJARAN

SMP : SMP N 3 Pajangan
Kelas : VII
Mata Pelajaran : Penjasorkes

Kompetensi Inti :

1. Menghargaidanmenghayatiajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (toleransi, gotongroyong), santun, percayadiri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan social dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mencoba, mengolah, dan menyaji dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, danmembuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori.

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
1.1 Menghayati dan mengamalkan nilai-nilai agama yang dianut dalam melakukan aktivitas	Sepak Bola	Mengamati <ul style="list-style-type: none">• Berdoa sebelum dan setelah pelajaran• Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring), dan• Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan sepak	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek	18 JP	<ul style="list-style-type: none">• Bola sepak• Lapangan sepakbola• Tiang gawang• Tiang pancang

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
jasmani, permainan, dan olahraga, dicerminkan dengan: a. Pembiasaan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran. b. Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir. c. Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan. 2.1 Berperilaku sportif dalam bermain. 2.2 Bertanggung jawab dalam penggunaan		bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau <ul style="list-style-type: none"> Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan. Menanya <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang gerak fundamental sepak bola, misalnya : bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian bawah/dasar bola?”, bagaimana jalannya bola jika menendang pada titik tengah bola?, bagaimana jalannya bola jika menendang pada bagian atas bola?, apakah kekuatan yang diberikan kepada bola untuk sampai pada titik sasaran yang akan di tuju?. Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. 	psikomotor Observas: Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas Portofolio: Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta		<ul style="list-style-type: none"> Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII TV Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan kerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau</p>		<p>Eksplorasi</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menendang bola dengan berbagai bagian kaki secara individual, berpasangan atau berkelompok dalam posisi di tempat dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin, menghargai perbedaan, kerjasama • Menggiring bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Menghentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin • Menendang dan meberhentikan bola menggunakan berbagai bagian kaki s secara berpasangan atau berkelompok • Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan sepak bola (mengumpan, mengontrol, menggiring, posisi, dan menembak bola ke gawang) dengan benar dan membuat kesimpulannya. • Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya. 	<p>keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsp dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
<p>berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.</p> <p>2.8 Memiliki perilaku hidup sehat.</p> <p>3.1 Memahami konsep keterampilan gerak fundamental permainan bola besar.</p> <p>4.1 mempraktikkan teknik dasar permainan bola besar</p>		<ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) yang paling sesuai kebutuhan. Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan jalannya bola Mencari hubungan antara jenis tendangan dengan sasaran yang hendak di capai Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
dengan menekankan gerak dasar fundamental.		Mengkomunikasikan : <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan sepakbola dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain. Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			
	Bola Voli	Mengamati <ul style="list-style-type: none"> Berdoa sebelum dan setelah pelajaran Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung), dan 	Unjuk kerja: Untuk mengukur keterampilan gerak aspek		<ul style="list-style-type: none"> Bola voli Lapangan bolavoli Net/jaring

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan sepak bola (menendang, menghentikan, dan menggiring) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola voli, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan passing? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan passing atau servis? Mempertanyakan tentang manfaat permainan sepak bola terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan sepak bola. <p>Eksplorasi:</p>	<p>psikomotor</p> <p>Observas:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta</p>		<ul style="list-style-type: none"> Peluit Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII TV Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Melakukan servis dengan berbagai cara dengan menunjukkan nilai disiplin Melakukan passing dengan berbagai cara secara individu, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai disiplin, toleransi dan kerjasama Melakukan smesh dengan berbagai cara secara individual dan berpasangan dengan menunjukkan nilai disiplin dan kerjasama Membendung bola yang dilbungkan oleh teman dengan menunjukkan nilai kerjasama Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bole voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak 	<p>keterampilan gerak</p> <p>Tes:</p> <p>Prinsp dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) dengan benar dan membuat kesimpulannya.</p> <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none">• Menemukan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri• Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola• Mencari hubungan antara jenis passing dengan sasaran yang hendak di capai• Mencari hubungan antara permainan sepak bola dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none">• Melakukan permainan bola voli dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak fundamental permainan bola voli (servis, passing, smesh, dan membendung) serta menunjukkan sportif, kerjasama,			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan • Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang keterampilan gerak permainan sepak bola secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama 			
	Bola Basket	<p>Mengamati:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Berdoa sebelum dan setelah pelajaran • Membaca informasi tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan • Mencari informasi tentang gerak fundamental permainan bola 	<p>Unjuk kerja:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Bola basket • Lapangan bola basket • Ring/basket • Peluit

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau</p> <ul style="list-style-type: none"> Mengamati pertandingan sepak bola secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang gerak fundamental permainan bola basket (menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring) dan membuat catatan hasil pengamatan. <p>Menanya:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang gerak fundamental bola basket, misalnya : bagaimana jalannya bola jika titik perkenaan bola dengan tangan dirobah saat melakukan menggiring? Apakah posisi togok mempengaruhi peregerakan bola saat melakukan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring?, Apakah perkenaan bola dengan tangan mempengaruhi jalannya bola saat menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? Apakah jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring, melempar, menangkap, dan menembak ke ring? 	<p>Observas:</p> <p>Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas</p> <p>Portofolio:</p> <p>Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak</p>		<ul style="list-style-type: none"> Sumber: Buku Penjasorkes SMP Kelas VII TV Video

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<ul style="list-style-type: none"> Mempertanyakan tentang manfaat permainan bola basket terhadap kesehatan dan otot-otot yang dominan yang dipergunakan dalam permainan bola basket. <p>Eksplorasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Menggiring bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual dengan menunjukkan nilai disiplin Melemparkan dan menangkap bola dengan berbagai cara dalam posisi diam dan bergerak secara individual, berpasangan, atau berkelompok dengan menunjukkan nilai kerjasama, disiplin, dan tolerensi. Menembak bola ke ring dari berbagai sudut dalam posisi diam dan bergerak dengan menunjukkan nilai disiplin. Mendiskusikan setiap gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. Mendiskusikan kekuatan dan kelemahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat 	<p>Tes:</p> <p>Prinsip dan konsep keterampilan gerak</p>		

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>kesimpulannya.</p> <ul style="list-style-type: none"> Mendiskusikan bagaimana cara memperbaiki kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan saat melakukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) dengan benar dan membuat kesimpulannya. <p>Mengasosiasi:</p> <ul style="list-style-type: none"> Menemukan gerak fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri Mencari hubungan antara titik perkenaan bola dengan tangan dan jalannya bola Mencari hubungan antara jenis lemparan dengan sasaran yang hendak di capai Mencari hubungan antara permainan bola basket dengan kesehatan dan kebugaran tubuh <p>Mengkomunikasikan :</p> <ul style="list-style-type: none"> Melakukan permainan bola basket dengan menggunakan peraturan yang dimodifikasi dengan menerapkan gerak 			

KOMPETENSI DASAR	MATERI POKOK	PEMBELAJARAN	PENILAIAN	ALOKASI WAKTU	SUMBER BELAJAR
		<p>fundamental permainan bola basket (dribble, passing, shooting) serta menunjukkan sportif, kerjasama, bertanggung jawab, menghargai perbedaan, disiplin, dan toleransi selama bermain.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan permainan • Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih • Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permainan 			

Mengetahui,
Kepala Sekolah SMP N 1 Sewon

(Martinah, M.Pd)
NIP. 19620321 198403 2009

Bantul, 10 September 2012
Guru Mapel Penjasorkes

(Setyo Mawarto, M.Pd)
NIP. 19701008 199703 1006